

*„ANALIZA RZECZYWISTOŚCI WSPÓŁCZESNEGO
DZIECKA ORAZ ROZUMIENIE JEGO TRUDNYCH
ZACHOWAŃ, ELEMENTEM WSPIERANIA
DOBROSTANU DZIECI I MŁODZIEŻY, ICH
ZDROWIA PSYCHICZNEGO ORAZ ROZWIJANIA
EMPATII I WRAŻLIWOŚCI NA POTRZEBY
INNYCH”.*

JOANNA LANGOWSKA

Rzeczywistość współczesnego dziecka jest złożona i dynamiczna, a zachowania dzieci i młodzieży coraz częściej bywają trudne do zrozumienia i interpretacji. Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego oraz rozwijanie empatii i wrażliwości na potrzeby innych, to kluczowe wyzwania, które stoją przed rodzicami, nauczycielami i całym społeczeństwem. W tym kontekście warto przyjrzeć się kilku kluczowym aspektom, które kształtują współczesne doświadczenia dzieci i młodzieży:

- **Rozwój technologii** – dostęp do Internetu, smartfonów, mediów społecznościowych, gier komputerowych.
- **Presja edukacyjna** – rosnące wymagania szkolne, nacisk na osiągnięcia.
- **Zmiany w strukturze rodziny** – wzrost liczby rozwodów, samotnego rodzicielstwa.
- **Szybkie tempo życia dorosłych** – ograniczony czas spędzany z dziećmi.
- **Niepewność społeczno-ekonomiczna** – wojny, pandemia, kryzysy gospodarcze wpływające na poczucie bezpieczeństwa.

Przyczyny trudnych zachowań u dzieci

Trudne zachowania dzieci często wynikają z ich prób radzenia sobie z otaczającą rzeczywistością. Do głównych przyczyn należą:

- **Stres i przeciążenie emocjonalne** – nadmiar bodźców, obowiązków, brak odpoczynku.
- **Niezaspokojone potrzeby emocjonalne** – brak bliskości, poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia.
- **Niskie umiejętności radzenia sobie z emocjami** – brak nauki samoregulacji, trudności w wyrażaniu frustracji.
- **Wpływ mediów cyfrowych** – uzależnienie od ekranów, zmniejszony kontakt społeczny.
- **Problemy rodzinne** – konflikty, przemoc, zaniedbanie, brak stabilności emocjonalnej w domu.
- **Brak akceptacji i zrozumienia ze strony dorosłych** – etykietowanie, brak indywidualnego podejścia.
- **Doświadczenie traumy, zaburzenia** – trudne sytuacje rodzinne, przemoc, utrata bliskiej osoby, a także występujące zaburzenia: emocjonalne, psychiczne, integracji sensorycznej i inne.

WSPARCIE DOBROSTANU I ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Kluczowym elementem wspierania dobrostanu dzieci i młodzieży, jest zapewnienie im odpowiednich narzędzi do radzenia sobie ze stresem oraz budowanie zdrowych, wspierających relacji. Warto zwrócić uwagę na potrzebę wsparcia w zakresie emocjonalnym, zarówno przez dorosłych jak i przez rówieśników. Ogromne znaczenie mają terapie oraz edukacja w zakresie emocji, które pozwalają dzieciom na naukę radzenia sobie z trudnymi emocjami, budowanie poczucia własnej wartości oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów.



Wsparcie dobrostanu i zdrowia psychicznego dzieci wymaga działań na różnych poziomach:

Rodzina

- Budowanie stabilnej relacji opartej na zaufaniu i otwartej komunikacji.
- Spędzanie jakościowego czasu z dzieckiem.
- Uczenie radzenia sobie z emocjami poprzez rozmowę, wspólne przeżywanie trudnych sytuacji.

Szkoła i edukacja

- Wprowadzenie programów profilaktycznych dotyczących zdrowia psychicznego.
- Indywidualne podejście do uczniów, dostosowanie metod nauczania.
- Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych poprzez warsztaty i treningi kompetencji miękkich.

Spółeczeństwo

- Tworzenie miejsc przyjaznych dzieciom, w których mogą się rozwijać w sposób naturalny.
- Ograniczenie wpływu agresywnych treści w mediach, promocja pozytywnych wzorców.
- Uświadamianie dorosłych (rodziców, nauczycieli, opiekunów) na temat zdrowia psychicznego dzieci.

Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga holistycznego podejścia – dbałości o emocje, relacje, styl życia i środowisko, w jakim dorastają. Kluczowe jest, aby dzieci czuły się bezpieczne, akceptowane i miały przestrzeń do wyrażania siebie.

Zrozumienie trudnych zachowań dzieci i młodzieży to klucz do ich wsparcia i budowania zdrowego społeczeństwa. Należy dostrzegać kontekst, w jakim funkcjonują, a nie tylko oceniać ich reakcje. Współczesny świat wymaga od dzieci umiejętności, których wcześniej nie musiały rozwijać na taką skalę – odpowiedzią na to powinno być wspieranie ich zdrowia psychicznego, kształtowanie empatii i wrażliwości oraz tworzenie przestrzeni, w której mogą czuć się bezpieczne i akceptowane.

Polecana Literatura

„Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?” **Joanna Steinke-Kalembka**

„Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry początek” **Evelin Kirkilionis**

„Potęga obecności” **Daniel J. Siegel, Dr Tina Payne Bryson**

"Twoje kompetentne dziecko" **Jesper Juul**

Raporty z przeprowadzonych badań (m.in. „Wpływ z korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków”, „Problematiczne używanie internetu przez młodzież”, „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce” **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of three parallel, wavy vertical lines. The innermost line is yellow, the middle line is white, and the outermost line is a light gray. They all extend from the top to the bottom of the frame.

Dziękuję!